



**ROEIVEREENIGING
„NAUTILUS”**

Wat te doen als je in de winter omslaat

In de winterperiode in het water vallen kan gevaarlijk zijn, zelfs fatale (hartstilstand) gevolgen hebben. Gelukkig komt het niet vaak dat roeiers in de winter te water raken, maar pas is het toch 2 Nautilianen overkomen. Hieronder een overzicht van wat de gevolgen kunnen zijn en wat je het beste wel en niet kunt doen als je toch in het water terecht komt.

1. Wat is koud water?

- < 20 graden Celsius (mei/juni) = koud;
- < 15 graden Celsius (okt t/m apr) wordt gevaarlijk koud;
- In koud water koel je 25x sneller af dan in koude lucht;
- Tussen 10 en 15 graden Celsius krijg je een maximale koudeschok;
- Tussen 0 en 10 graden is onderdompeling pijnlijk en is er 5x meer kans op verdrinking.

Wat gebeurt er in koud water?

- Koude schok: Happen naar adem, snelle ademhaling en verhoogde hartslag;
- Koude onbekwaamheid/ zwemfalen: niet meer kunnen zwemmen of dingen vasthouden door snel afkoelen van de spieren. In deze fase heb je 5 tot 15 min. om doelgericht te kunnen bewegen;
- Onderkoeling: Lichaamstemperatuur daalt onder de 35 graden Celsius. Je gaat eerst trillen (na +/- 30 min), dan raak je bewusteloos (na +/- 1 uur) daarna verdrink je of koel je af tot hartstilstand (bij +/- 28 graden Celsius lichaamstemperatuur)

De 1-10-1 regel = levensreddend.

Er is relatief veel tijd om gered te worden, maar beperk je warmte verlies.

Bij te water raken in koud water heb je:

- 1 minuut voor controle ademhaling;
- 10 minuten om zinvol en doelgericht te bewegen;
- 1 uur voordat bewusteloosheid optreedt door onderkoeling;

2. Wat te doen bij omslaan?

Het algemene principe is **BLIJF BIJ DE BOOT**, tenzij je binnen 20 m van de kant bent, zwem dan naar de kant

RED EERST JEZELF EN DE BEMANNING, de boot is in de winter bijzaak.

Red eerst jezelf door je los te maken van de boot (voetenbord);
Adem in, neus dicht met je vingers bij het te water gaan;
Houd z.s.m. je hoofd boven water;
Probeer beheerst te ademen;



ROEIVEREENIGING „NAUTILUS”

Zorg dat lichaam zo snel mogelijk uit het water komt, in ieder geval boven je middel;
Klim zo mogelijk op de boot of hang er overheen;
Blijf tot er hulp is om hulp roep en bel als het kan 112 om hulp;
Als je op de kant bent ga dan niet direct staan maar ga bij voorkeur liggen en vraag eventuele omstanders om je te verwarmen met kledingstukken. Als je een isolatiedeken bij je hebt doe die om je lichaam;

3. Wat moet je doen als hulpverlener/omstander?

Horizontaal verplaatsen

Een drenkeling die lang in het water heeft gelegen heeft een aantal bijzondere veranderingen in de bloedsomloop ondergaan door de voortdurende druk van het water op het lichaam. Ook het vervoer op het land moet horizontaal geschieden. Bij voorkeur met het hoofd iets lager en de benen in de voortbewegingsrichting. Bel 112 en meld dat het om een onderkoelingslachtoffer gaat.

Geen ademhaling? Start reanimatie

Niet doen!

- Probeer een bewusteloos slachtoffer nooit iets te drinken te geven.
- Geef nooit alcoholische dranken.
- Beweeg een onderkoeld slachtoffer zo weinig mogelijk, behandel het lichaam alsof het van glas is gemaakt.
- Niet onder een warme douche zetten

Wel doen!

- Bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling d.m.v. (aluminium)isolatiedeken en gewone dekens, jassen of vuilniszakken
- Een aanspreekbaar slachtoffer dat zelf een beker kan vasthouden, warme, liefst goed gesuikerde drank geven
- Een niet te warme douche onder begeleiding. Zoek in elk geval warmte en beschutting, bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling.

4. Advies voor alle roeiers

Zorg dat je in de winterperiode altijd een (aluminium) isolatiedeken bij je hebt. Ze kosten bijna niets, zijn klein, wegen bijna niets en kunnen, als je onverhoopt in het water terecht komt, je veel ellende besparen en

BLIJF IN DE WINTER BINNEN 20 METER VAN DE (STUURBOORD) WALVAREN.